

订份报纸敬双亲

又到了订阅下一年度报刊的时候,面对琳琅满目的报刊,每年我都不忘给父母订一份《辽宁老年报》。屈指算来,订阅贵报已有十几年了,这些年从未间断。

记得第一次订阅,还是在父母刚刚退休的时候。有一次乘火车时,坐在我对面的一位老大姐手里拿着一份《辽宁老年报》在阅读,为打发时间,我向她借来看看。只粗略翻看几下,我就被报纸的精彩内容吸引了:有传播新近社会大事的新闻,有实用性较强的生活常识,有养生保健的科普文章,有饱含文学韵味的文艺副刊,有富有趣味性的娱乐答题……内容丰富,栏目设置科学,思想主题向上,版式设计美观,稿件质量较高,非常值得阅读!那时父母刚从单位退休,他们在职期间就养成了读报学

习的习惯,于是,我回去后马上就给他们订了一份。正如我所料,他们非常喜欢,对我此举也十分满意。每次投递员送来报纸,二老都爱不释手,认真阅读。有时,他们还把自己认为有参考价值的文章留存好,唯恐以后查什么资料找不到。

又到了为来年挑选报刊的日子,不用犹豫,《辽宁老年报》必须安排上,我想让这份精神食粮一直陪伴着父母。同时,我也呼吁广大儿女们,不妨像我这样,以此方式表达一下做儿女的心意,给喜爱看报的老人订份《辽宁老年报》,让他们通过看报怡情、学知、增趣,晚年生活变得更加充实、更加美好。这一纸墨香,也成了我与父母之间一份特别的牵挂。

李彬

我年轻时在铁路的勘测设计部门工作,常年通勤、出差、跑野外、赶火车,一直是快节奏地工作和生活,养成了吃饭快的习惯。现在都九十多岁了,依然是吃饭快。节假日家庭聚餐,我都是第一个放下碗筷,一个人去旁边沙发上休息,看着儿女、孙辈、重孙辈们推杯换盏、相谈甚欢。到小女儿家常住以后,往往也是女儿女婿还没坐下,我就已经把饭吃完了。儿女们经常提醒我,吃饭快影响消化,对肠胃不利,劝我要细嚼慢咽,但我总是旧习难改。

最近,读了贵报《疾病防治》版一篇题为《吃饭太快存健康隐患》(3913期5版)的文章,文章详细介绍了吃饭太快会对身体健康的影响。例如:会造成食管损伤,增加患食管癌的风险;食物中的营养不能及时分解、吸收,会增加胃溃疡、慢性胃炎的发病风险;引发超重肥胖、血糖飙升,增加糖尿病、心脑血管疾病风险等。

吃饭快会给身体带来这么多的疾病风险,可真得改一改这个毛病了。感谢作者和编辑提供的好的文章。

马有智

读《疾病防治》版改旧习

「遛狗必拴绳」彰显治理决心

关育兵

新修订的《中华人民共和国治安管理处罚法》将于2026年元旦正式实施,其中专门为养宠行为划出法律红线:未对动物采取安全措施,致使动物伤害他人的,处一千元以下罚款。

遛狗拴绳,本是最基本的养犬常识。国家层面立法将遛狗拴绳从文明倡议升级为法律义务,赋予执法依据,治理决心不言而喻。立法只是第一步,执法才是关键。要让纸上条文落地生根,还需执法部门拿出决心与智慧。一方面要加强普法宣传,让“遛狗必拴绳”成为深入人心的法治共识;另一方面要强化日常执法,避免规定沦为“休眠条款”。

有话就说

想申请保留纸质电费通知单,怎么办?

问:新闻里报道,2026年1月1日起沈阳将不再张贴纸质电费通知单,传统纸质通知单所具备的电量查询和电费提醒功能,将通过手机操作。我今年70岁了,对手机操作不太熟练,习惯了看纸质通知单,请问这一政策对老年人有哪些特殊的考虑吗? (沈阳读者 赵易鸣)

答:据了解,取消张贴纸质电费通知单是响应国家低碳环保政策的有力举措,在全国多个城市已相继推行十年有余,同时也能防止用户个人信息、家庭住址等隐私外露,切实保障居民的信息安全。结合沈阳市手机缴纳电费的普及现状,国网沈阳

供电公司决定推行“取消张贴纸质电费通知单”的举措,顺应时代发展,助力沈阳向文明城市迈进。

考虑到老年人等特殊群体不会或不习惯使用手机,供电公司也给出了相应的解决办法。想继续使用纸质通知单的老年人,可以申请保留纸质通知单,申请保留后,抄表员将像以前一样,继续上门贴通知单。具体可以通过三种途径申请保留“上门贴单”服务:一是联系抄表员(抄表员电话在纸质通知单上有标注);二是拨打国网沈阳供电公司服务热线66195598;三是前往附近营业厅现场申请办理(需向营

业厅提供客户号,客户号可在纸质通知单上查找)。

本报编辑部



读者之声

孝亲敬老公益广告

捧出一颗孝心
献给父母

辽宁老年报社 宣

辽宁省预拌砂浆行业协会
会员大会通知

各会员单位:
辽宁省预拌砂浆行业协会定于近期召开会员大会,现将会议详情通知如下:会议时间:2025年12月30日上午9点,会议地点:玖忆建材有限公司会议室,参会人员:辽宁省预拌砂浆行业协会全体会员及相关人员,会议议程:针对协会注销事宜进行深入讨论并表决,未参与的会员及相关人员视为放弃权利。联系人:王鑫 电话:13019384315

声
明

本人王子心为沈阳市和平区桂林街22号(6-1-3)的现任产权人(房主),经核查该地址有原住户高文玲户口尚未迁出,请于10日内将户口迁出,逾期不迁将按沈阳户籍政策相关规定执行,特此声明。
声明人:王子心 联系电话:15566200278

谨防电信诈骗

- 天上不会掉馅饼
- 白来便宜我不占
- 陌生信息不轻信
- 个人信息不泄露
- 银行密码保护好
- 短信链接莫轻点
- 涉及钱财要小心
- 投资理财要谨慎
- 手机验证不透露
- 支付之前需核验
- 退税中奖是陷阱
- 骗子手段常出新
- 反诈防范记心间



辽宁老年报社 宣